

AVEIA GELADA BANOFFEE

 10 minutos 4 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 50 gramas de iogurte natural desnatado
- 100 gramas de leite de vaca desnatado
- 10 gramas de semente de chia
- 1 colher de chá de adoçante Xilitol (3 g)
- 50 gramas de banana nanica fatiada (1/2 unidade)
- 100 gramas de iogurte, grego, simples, sem gordura
- 20 gramas de doce de leite cremoso
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º colocar a aveia, iogurte, leite desnatado e chia em um pote, misturar e reservar
- 2º Em um vasilhame a parte misture o iogurte grego, doce de leite e Whey Protein (esse é opcional)
- 3º Coloque a segunda mistura sobre a primeira
- 4º Distribua a banana sobre a preparação e salpique canela
- 5º Leve para a geladeira por pelo menos 4 horas. (O ideal é fazer de um dia para o outro)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (393 g)	% DDR
ENERGIA	126 kcal	494 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	16 g	63 g	21 %
PROTEÍNA	12 g	46 g	61 %
GORDURA	2 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	18 %
SÓDIO	53 mg	208 mg	9 %